

# Seminarablauf\*

## Grüne Antibiotika – Natürlich stark, 19.09.2026

Ab 09.00 Uhr	Anreise und Begrüßung
09.30 Uhr	Kräuterworkshop: Herstellung Ingwershot
10.00 Uhr	Einstieg ins Thema:  Was sind „natürliche Antibiotika“  Überblick über Pflanzen mit antibiotischer Wirkung
11.00 Uhr	Wildkräuterkochkurs
12.30 Uhr	gemeinsames Mittagessen
13.30 Uhr	Zeit zum Entspannen zwischendurch (Ausruhen, Fußbad, Lesen, Spazierengehen, ...)
14.30 Uhr	Wildkräuterwanderung
15.30 Uhr	Räucherritual mit antibiotischen Kräutern
16.00 Uhr	Kräuterworkshop: Räucherkegel, Hustensirup
17.00 Uhr	Kleines Pflanzenrätzel
17.15 Uhr	Kleine Kräuterwanderung durch den Garten (Möglichkeit Ableger zu erhalten)
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Abschlussrunde und Ausklang

\*Änderungen vorbehalten